

# Gebrauchsanleitung

## Mini-Trimmer

Art.-Nr. 11400 250



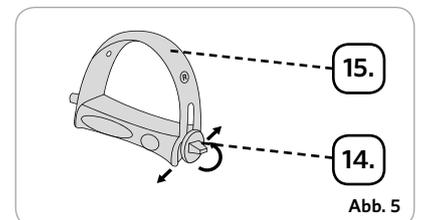
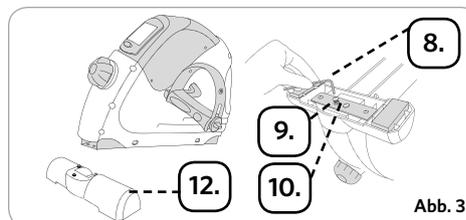
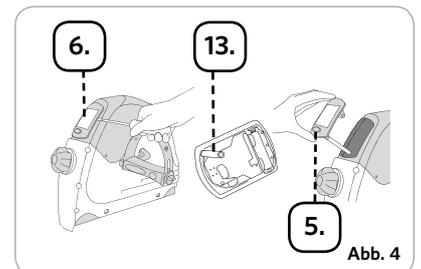
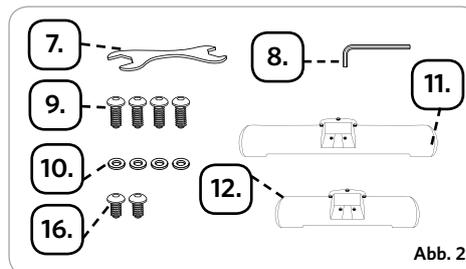
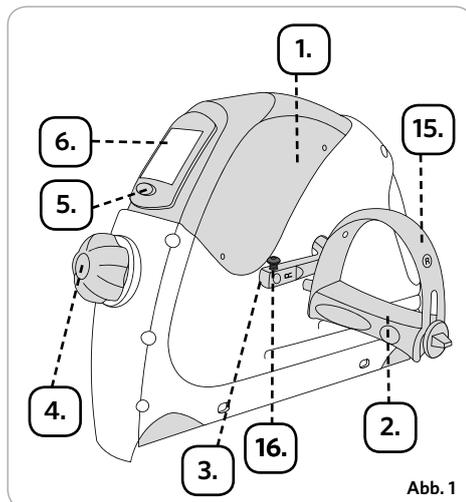
Lesen Sie die Gebrauchsanleitung vor der Anwendung genau durch, befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig auf! Wird dieses Produkt von anderen Personen verwendet, müssen diese vor der Benutzung über die hier angegebenen Hinweise vollständig informiert werden.

Der Mini-Trimmer ermöglicht ein effektives Beweglichkeitstraining für Arme und Beine. Durch die einfache Handhabung kann er bequem überall für eine Trainingseinheit zwischendurch eingesetzt werden.

### ⚠ Sicherheitshinweise ⚠

- Achten Sie während der Montage und vor dem Benutzen auf lose, beschädigte, verschlissene oder nicht vorhandene Bauteile.
- Tauschen Sie schadhafte Bestandteile sofort aus, da sonst die Funktion und die Sicherheit beeinträchtigt wird.
- Prüfen Sie regelmäßig den festen Sitz der Schrauben.
- Dieses Trainingsgerät ist nur für die Anwendung im häuslichen Bereich geeignet.
- Vor Beginn der Anwendung und bei auftretendem Unwohlsein während des Trainings sollten Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen.
- Kinder sollten den Mini-Trimmer nur nach genauer Anweisung und unter Aufsicht benutzen.
- Ziehen Sie sich für die Übungen bequeme Kleidung an. Vermeiden Sie jedoch weite Hosenbeine oder Ärmel, die im Pedalwerk hängen bleiben können.
- Stellen Sie vor Beginn der Übung sicher, dass der Mini-Trimmer auf einem festen, ebenen und rutschfesten Untergrund steht.
- Führen Sie vor dem Training leichte Streckübungen durch. Fangen Sie mit langsamen Bewegungen an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit, bis Sie die gewünschte Leistungsstufe erreicht haben. Brechen Sie das Training nicht plötzlich ab, sondern reduzieren Sie langsam die Geschwindigkeit.
- Der Mini-Trimmer ist ausschließlich zur Anwendung im Sitzen geeignet.
- Transportieren Sie den Mini-Trimmer nur mit Hilfe des integrierten Griffs.

### Lieferumfang/Beschreibung der Bauteile



1. Basisgerät
2. Pedalen, 2 St.
3. Kurbel
4. Stellschraube
5. Knopf
6. Monitor

7. Schraubenschlüssel
8. Inbus-Schlüssel, inkl. Schraubendreher
9. Sockelschrauben, 4 St.
10. Unterlegscheiben, 4 St.
11. Großer Stützfuß, hinten

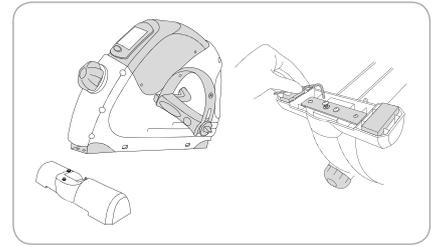
12. Kleiner Stützfuß, vorn
13. Sensor
14. Fixierschraube (Schlaufe)
15. Pedal-Schlaufe
16. Sockelschrauben, schwarz, 2 St.

## Montage

Überprüfen Sie vor dem Aufbau, ob alle benötigten Teile vorhanden sind (siehe Abb. 1 bis 5). Wenn dies nicht gegeben ist, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

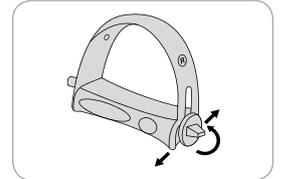
### Montieren der Fußstützen

Beginnen Sie mit der Montage der Fußstützen. Stellen Sie das Basisgerät (1) mit der Unterseite nach Oben vor sich auf. Die kürzere Fußstütze (12) gehört an die beim Gebrauch Ihnen zugewandte Seite (siehe Abb. 3). Die längere (11) entsprechend an die Ihnen abgewandte Seite. Befestigen Sie die Fußstützen mit jeweils zwei Sockelschrauben (9) und zwei Unterlegscheiben (10). Die Unterlegscheiben verhindern, dass sich die Sockelschrauben bei der Benutzung des Mini-Trimmers lösen können. Mit dem beiliegenden Schraubendreher (8) ziehen Sie die Schrauben gleichmäßig und fest an.



### Montieren der Pedale

Drehen Sie den Mini-Trimmer wieder um. Stellen Sie ihn so vor sich auf, dass der Rundenzähler zu Ihnen zeigt. Prüfen Sie, ob das Gerät nun sicher steht. Eventuell sollten Sie den korrekten Sitz der Schrauben überprüfen. Zur Befestigung der Pedale schrauben Sie das mit L gekennzeichnete Pedal (2) an die mit L gekennzeichnete Kurbel (3) mithilfe des beiliegenden Schraubenschlüssels (7). Die Schraube ziehen Sie im Uhrzeigersinn an dem Pedal fest. Auf der anderen Seite befestigen Sie das mit R gekennzeichnete Pedal an der mit R gekennzeichneten Kurbel.



Ziehen Sie die Sockelschrauben (16) auf beiden Seiten mit dem Inbus-Schlüssel (8) gleichmäßig fest an. Dies dient zur Befestigung der Pedale. Vor dem Entfernen einer Pedale müssen die Sockelschrauben (16) gelöst werden.

Sie können die Weite der Schlaufen (15) an der Pedale auswählen, um einen sicheren Halt während der Anwendung zu gewährleisten. Lösen Sie dazu die Fixierschraube (14) an der Außenseite der Schlaufe. Passen Sie die Schlaufengröße Ihrem Fußumfang an. Ziehen Sie anschließend die Fixierschraube wieder fest.

## Anwendung

Der Mini-Trimmer eignet sich für ein Beweglichkeitstraining von Armen und Beinen. Beginnen Sie Ihr Training mit einem leichten Widerstand, dazu drehen Sie die Stellschraube gegen den Uhrzeigersinn in Richtung »-«. Zum Steigern des Widerstandes drehen Sie die Stellschraube im Uhrzeigersinn in Richtung »+«. Machen Sie vor dem Training leichte Lockerungs- und Aufwärmübungen, um die Muskeln auf das Training vorzubereiten. Nach dem Training sollten Sie eine kurze Entspannung einplanen, um dem Körper die Möglichkeit der Regenerierung zu geben. Dabei können Sie z. B. auf der niedrigsten Widerstandsstufe langsam weiter trainieren. Während der Anwendung können leichte Geräusche auftreten. Diese sind bauartbedingt und stellen keinen Qualitätsmangel dar.

Für ein Beintraining stellen Sie den Mini-Trimmer vor sich auf. Achten Sie darauf, dass er auf einer ebenen Fläche steht. Platzieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen. Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße fest in den Pedal-Schlaufen sitzen, um ein Herausrutschen zu verhindern. Für ein Armtraining sollten Sie den Mini-Trimmer auf eine feststehende Fläche stellen, z. B. auf einen Tisch.

## Der elektronische Rundenzähler

Der elektronische Rundenzähler ist in die Gehäusefassung eingesetzt und kann leicht für Batteriekontrolle oder -wechsel herausgenommen werden (siehe Punkt »Batteriewechsel«). Der Rundenzähler wird durch Betätigen der Pedale aktiviert. Er verfügt über die folgenden Anzeigefunktionen, diese können mit dem roten Knopf durch mehrmaliges Drücken aufgerufen werden:

**Geschwindigkeit:** Geschwindigkeit in km/h.

**Scan:** In diesem Modus wechselt die Anzeige automatisch zwischen den verschiedenen Anzeigefunktionen, hier haben Sie alle Trainingswerte im Überblick.

**Zeit:** In diesem Modus wird die Dauer des aktuellen Trainings angezeigt. Die maximale Dauer beträgt 99:59 Min.

**U/MIN:** In diesem Modus werden Ihnen die Pedal-Umdrehungen pro Minute angezeigt.

**Strecke:** Entfernung in Kilometern ab Start des Trainings.

**ODO:** In diesem Modus wird die Gesamtdistanz angezeigt. Sie können den Zählerstand auf 0 setzen, indem Sie die Batterie entnehmen und wieder neu einsetzen.

**KAL:** In diesem Modus werden die im aktuellen Training verbrauchten Kalorien angezeigt. Es handelt sich dabei nur um ungefähre Richtwerte.

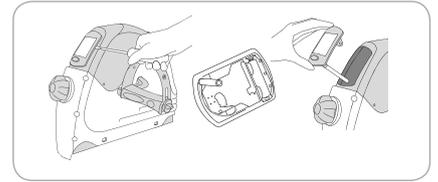
Der Rundenzähler schaltet sich nach ca. 5 Minuten Nichtgebrauch automatisch ab.

Falls der Monitor bei Betätigen der Pedale nicht automatisch aktiviert wird:

Überprüfen Sie, ob die Batterien korrekt in der Halterung sitzen. Auf korrekte Polung (+/-) beim Einsetzen der Batterien achten. Wird bei Aktivierung der Pedale keine Anzeige auf dem Monitor sichtbar, tauschen Sie bitte die Batterien aus. (Siehe Punkt »Batteriewechsel«). Sollte die digitale Anzeige nur noch schwach lesbar sein, tauschen Sie bitte ebenfalls die Batterien aus.

## Batteriewechsel

Für den Erstbetrieb ist die Batterie (LR03/AAA) für die Monitoranzeige bereits eingelegt. Zum Batteriewechsel benutzen Sie zur Hilfe einen flachen Schraubendreher, um den Monitor vorsichtig aus dem Rahmen zu heben. Setzen Sie die Batterie mit der entsprechenden Polarität ein. Achten Sie darauf, dass der Sensor (13) in der richtigen Position im Gehäuse liegt und setzen Sie den Monitor wieder vollständig ein. Der Knopf (5) muss hierbei nach unten zeigen. Der Mini-Trimmer ist nun einsatzbereit.



## Reinigung

Sie können das Gehäuse und die Pedale mit einem feuchten Tuch abwischen. Verwenden Sie keine aggressiven Reiniger, da diese die Oberfläche beschädigen können. Im Anschluss mit einem weichen Tuch abtrocknen. Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät gelangt.

## Lagerung

Bei Nichtgebrauch sollten Sie den Mini-Trimmer bei Raumtemperatur an einem trockenen Ort lagern. ☂

## Entsorgung

Entsorgen Sie den Mini-Trimmer nicht einfach über den normalen Hausmüll. Fragen Sie vorher Ihr kommunales Entsorgungsunternehmen nach der sach- und umweltgerechten Entsorgung in Ihrer Region.



Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden, sie sind mit einer durchgekreuzten Tonne – siehe nebenstehend – versehen. Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/ seines Stadtteils oder im Handel abzugeben, damit diese umweltschonend entsorgt werden können. Schadstoffhaltige Batterien sind zusätzlich mit den chemischen Bezeichnungen des Schadstoffes (Cd = Cadmium; HG = Quecksilber; Pb = Blei) gekennzeichnet.

## Technische Daten

- Länge: ca. 40,5 cm
- Breite: ca. 41 cm
- Höhe: ca. 31 cm
- Gewicht: ca. 4,9 kg

